**Комплекс упражнений на фитболе для детей 3-5 лет по сюжету русской народной сказки «Колобок».**

Жил-был старик со старухою. Просит старик: «Испеки, старуха, колобок». — «Из чего печь-то? Муки нету». — «Э-эх, старуха! По коробу поскреби, по сусекам помети; авось муки и наберется».

Взяла старуха крылышко, по коробу поскребла, по сусеку помела, и набралось муки пригоршни с две. Замесила на сметане, изжарила в масле и положила на окошечко постудить.

1. И.п стойка ноги на ширине плеч. Передвигаться и прокатывать мяч по полу в разных направлениях.

Колобок полежал-полежал, да вдруг и покатился — с окна на лавку, с лавки на пол, по полу да к дверям, перепрыгнул через порог в сени, из сеней на крыльцо, с крыльца на двор, со двора за ворота, дальше и дальше.

1. И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая. Перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

Катится колобок по дороге, а навстречу ему заяц: «Колобок, колобок! Я тебя съем». — «Не ешь меня, косой зайчик! Я тебе песенку спою», — сказал колобок и запел:

Я по коробу скребён,
По сусеку метён,
На сметане мешон,
Да в масле пряжон.
На окошке стужон;
Я от дедушки ушёл,
Я от бабушки ушёл,
От тебя, зайца, не хитро уйти!

И покатился себе дальше; только заяц его и видел!..

1. И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах или держатся за ушки. лёгкие подпрыгивания на мяче.

Катится колобок, а навстречу ему волк: «Колобок, колобок! Я тебя съем!» — «Не ешь меня, серый волк! Я тебе песенку спою!»

Я по коробу скребён,
По сусеку метён,
На сметане мешон,
Да в масле пряжон,
На окошке стужон;
Я от дедушки ушёл,
Я от бабушки ушёл,
Я от зайца ушел,
От тебя, волка, не хитро уйти!

И покатился себе дальше; только волк его и видел!..

1. И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони

2-и.п.

Катится колобок, а навстречу ему медведь: «Колобок, колобок! Я тебя съем». — «Где тебе, косолапому, съесть меня!»

Я по коробу скребён,
По сусеку метён,
На сметане мешон,
Да в масле пряжон,
На окошке стужон;
Я от дедушки ушёл,
Я от бабушки ушёл,
Я от зайца ушёл,
Я от волка ушёл,
От тебя, медведь, не хитро уйти!

И опять укатился; только медведь его и видел!..

1. И.п.: сидя на полу, мяч перед собой. Обхватить мяч руками и ногами. Надавить руками и ногами сбоку на мяч, вернуться в исходное положение.

Катится, катится колобок, а навстречу ему лиса: «Здравствуй, колобок! Какой ты хорошенький». Давай с тобой поиграем!

1. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить, отбивать об пол и ловить.

Играл колобок с лисой, играл, а лиса — ам его! и скушала.

1. И.п. стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад.